

ХРИСТИАН СТЮАРТ

Люди себя



Христиан Стюарт

Полюбить себя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71022268

SelfPub; 2024

Аннотация

Здравствуй, дорогой друг – мой читатель. Как долго пряталась от самой себя, защищаясь толстой броней, что совсем не выходила на связь с тобой. Но я решилась, через тернии – к звездам.

Открыть себя миру, когда ты изранен и сломлен, непросто, но это нужно, чтобы показать другим, что и они обязательно справятся. Что для этого понадобится, сколько времени займет. Об этом и многом другом поговорим на этих страницах.

Содержание

Точка невозврата	5
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Христиан Стюарт

Полюбить себя

Вступление

Здравствуй, дорогой друг – мой читатель. Как долго пряталась от самой себя, защищаясь толстой броней, что совсем не выходила на связь с тобой. Но я решилась, через тернии – к звездам.

Открыть себя миру, когда изранен и сломлен, непросто, но это нужно, чтобы показать другим, что и они обязательно справятся. Что для этого понадобится, сколько времени займет. Об этом и немного другом поговорим на этих страницах.

Точка невозврата

Наступает момент, когда понимаешь, что так продолжаться не может. Насилие себя в любую минуту приближает к летальному исходу. Та самая точка невозврата, кипения, боли, тот момент, когда понимаешь, что больше так продолжаться не может. Устал морально, физически. И так хочется избавиться от накопившегося груза, давящего и удушающего.

Если вас тяготит любая зависимость от еды, эту книгу вы взяли в руки неслучайно. Много едите, мало, слишком избирательны или неразборчивы, делите еду на плохую и хорошую, постоянно ведете подсчеты калорий. На что же похожа ваша жизнь? Борьба, самобичевание, игра, постоянные риски – неотъемлемые спутники, с которыми вы идете рука об руку.

"Люди дурные живут для того, чтоб есть и пить, люди добродетельные едят и пьют для того, чтобы жить" – писал Сократ.

Что для вас есть еда? Возводите ли вы приемы пищи в культ? Думаю стоит поговорить о культуре питания, которая у каждого бесспорно своя, но в любом случае существуют усредненные нормы для всех.

Все начинается с детства. Именно с этого времени нам закладывают отношение к еде. Взрослые регулируют частоту

приемов, ассортимент, вариативность, калораж потребляемой детьми пищи.

У малышей всегда есть свои "хотелки", любимые блюда, но насколько родители идут на поводу детей, хороший вопрос. Кто-то исполняет все прихоти, а кто-то напротив, не хочет даже изредка порадовать свое чадо. Где тот баланс, который не навредит ребенку?

"– Поверь мне, Карлсон, не в пирогах счастье...

– Ты, что, с ума сошел? А в чем же еще?"

"Малыш Карлсон, который живет на крыше" –
Линдгрэн

Какое блюдо вы любили больше всего в детстве? Как часто его ели? И какие ассоциации оно вызывало? Кушали вы много или мало, сколько приемов пищи за день? Нравилась ли еда, которой вас кормили? Все эти и ряд других моментов очень повлияют на формирование привычек в будущем.

Я жила в семье с низким достатком, по крайней мере раньше так считалось. Со среднего школьного звена ситуация изменилась в лучшую сторону, но до этого все было не так гладко. Меня кормили тем, что могли позволить себе родители. Едоком я была плохим, но вот к чему была неравнодушна, так это к мучному. Больше всего любила хлеб, булочки, блинчики, пирожные, чокопай, лапшу, а редким деликатесом приходились сосиски.

Помню, как однажды в детстве произошла смешная ситуация, а заключалась она в следующем. Из детского сада меня

пришла забирать бабушка. К ней подходит мой воспитатель и взволнованным голосом говорит: "Скажите, у вас сейчас все в порядке в семье? Может, какие-то финансовые сложности? Простите, что влезаю, но ваша внучка нас порядком пугает в последнее время". На что моя бабушка спокойно спросила: "А что она делает? Чем вызвана ваша тревога? Расскажите подробнее, пожалуйста". Воспитатель не знала, с чего начать, колебалась с минуту, но потом сказала: "Ваша внучка обменивает еду на хлеб. Я не понимаю, как это объяснить". Бабушка, услышав, в чем кроется волнение воспитателя, от души рассмеялась. "Можете не переживать, Ольга Александровна, все в порядке. Просто внучка очень любит мучное, и хлеб в том числе. За столом она может не поесть нормальную еду, но хлеб обязательно должен быть". Бабушка развела руками и улыбнулась. Воспитатель тогда переменялась в лице и добавила: "Как хорошо, что эта история имела именно такую развязку. Сейчас я позову вашу внучку".

Вот так я пугала людей, которые не знали моих пищевых привычек. Но хорошо ли, правильно ли есть мучное в таких количествах? Конечно, нет. Полезного мало, лишь расширяет человека вширь. В детстве мне это не грозило. По конституции своей я была тощей, плюс много занималась спортивной аэробикой, что не позволяло калориям надолго задерживаться во мне.

Но вот в подростковом возрасте все стало меняться. Нет, меня не прям разнесло, но появился бесформенный живот

и пухлые щечки. От чего? От бесконтрольных приемов пищи в огромных размерах. Родители считали, что надо хорошо кушать. И ладно бы я налегала только на нормальную еду, но это же помимо всего прочего были вредности: чипсы, сухарики, шоколадки, вафли, печенья и т.д. Когда организм начинает есть подобную пищу, то превращается в пылесос, который поглощает весь мусор в близлежащем радиусе. Мусор разлагается, отравляя человека. Отсюда возникающие побочки – болезни. Цепочка проста, но так легко ли устранима?

Похудеть не так сложно, как кажется. Стоит только взяться за себя. Я подошла к этому делу серьезно. Начала с уменьшения порций еды, потом с ограничения определенных продуктов: мучных, жирных, сладостей, вредностей. Плюс всегда были подключены спортивные занятия. Процесс шел достаточно быстро. Таял жирок, улетали килограммы. Парадокс возник тогда, когда я не смогла остановиться. Процесс похудения стал для меня чем-то вроде покорения вершин, когда покорил одну, хочется новых подвигов. Если в вашем окружении есть подобные люди, то не старайтесь их осуждать и закидывать камнями. Они больны, завиральные идеи так плотно осели в их голове, что нет от них спасения. Как вести себя с этими людьми? Ведь они очень остро и в штыки воспринимают любую информацию, когда слышат, что делают что-то не так и нужно изменить питание.

Мое похудение и потеря здравого смысла набирали обо-

роты. Это адреналиновая гонка, в которой никак не можешь остановиться. Если по началу я придумывала себе одну систему питания, то потом все резко поменялось. В какой-то момент решила, что больше не ем мясо, оно, видите ли, вредит. Хотя не есть мясо было сушим мучением. Затем к этому списку добавились все рыбные продукты. Через несколько лет был отказ от молочного, яиц, круп. Что вообще я ела? Овощи, фрукты, орехи, сухофрукты, семена, мед. Наедалась ли? Скорее, перебивала наплывы голода. Как же страдал организм, ведь не получал белок, жиры. Сплошной недостаток углеводов, причем быстрых, фруктозы.

Но организм не дурак, и если хочет показать сопротивление, то обязательно это сделает. Мой дал сильный сбой. Выразилось это в приобретенном заболевании, имя которому – несхарный диабет. Да, вы не ослышались. Если с сахарным все более-менее понятно, то к несхарному возникают вопросы. Что это за зверь?

Я и сама пропустила первые звоночки, да и последующие. Пока близкие не задали мне прямой вопрос: "А сколько ты пьешь жидкости за день?" Таких подсчетов я не вела, да и задумываться об этом не приходилось. По просьбе родителей провела эксперимент, после которого недоумение и страх атаковали меня. На тот момент времени я пила по 12-13 литров жидкости, включая воду, чай и кофе. Как в меня столько влезает, вопрошала у себя. Ответа не было. Как бедные почки выдерживали такой объем воды, не понятно.

Помню, как попала в больницу по причине огромного употребления жидкости. Началось тотальное обследование, где и был поставлен диагноз – несахарный диабет. Это достаточно редкое заболевание, мало у кого встречающееся. Характеризуется оно нарушением водно-солевого баланса, которое сопровождается сильной жаждой и выделением большого количества мочи. Существует несколько типов несахарного диабета: центральный, почечный, гестационный.

В то время, когда я обследовалась, перестали в городе делать необходимый анализ, чтобы точно определить тип заболевания. Нужно было ехать в другую страну. Финансовых средств на эту поездку не было, поэтому вопрос оставался открытым. Какой тип несахарного диабета поставить врачу? Он с легкостью выписал препараты, которые по льготе можно было получить в аптеке. Но сразу предупредил, что лекарства могут и навредить, так как диагноз неточен и требует дообследования. Профессор по данному вопросу предложил пойти по самому простому пути – исключить то, что в наших силах. Для этого мне нужно было записаться к психотерапевту, который, поработав с моей головой, вынес бы вердикт, его я клиент или мне в другие двери.

Было сложно преодолеть себя и прийти на прием к психотерапевту. Внутренние барьеры мешали это сделать. Абсолютно неверное заблуждение, когда человек считает, что идти к психотерапевту – зазорное дело. Не погрузившись в проблему, невозможно ее решить.

Прием вела приятная женщина лет пятидесяти. Не давящая, не нападающая, скорее, располагающая, окутывающая своим теплом и участием. В первый раз я познакомилась с таким методом работы, как гипноз. Ощущения после сеанса были достаточно противоречивыми. С одной стороны, ты сталкиваешься лицом к лицу с проблемой, отчего, познакомившись с ней, испытываешь легкость, а, с другой стороны, наконец понимаешь на дне какой глубокой ямы находишься.

Работать с подсознанием непросто, иногда мы так от него отворачиваемся, что потом собственные мысли и чувства кажутся незнакомыми. Что такое заглянуть внутрь себя? Попробовать содрать с себя капустные листья и увидеть голый кочан – непреложную истину. Правда в том, что чем толще наш панцирь, тем глубже мы закопали внутреннее "я". Это страшно. Мы ушли от себя, просто скрылись. Когда-то нас кто-то обидел или возникла проблема, не зная, как правильно поступить, повести себя, отвернулись от света, опустили голову и понеслось... Когда мы закрываемся от мира, то, прежде всего, закрываемся от себя.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.